

2021.3月 レッスンスケジュール

3月9日 (火) ~



レッスンは変更になる場合もございます。予めご了承ください

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	グループ	パーソナル	
休 館 日	10:10~10:40 ダンスストレッチ NATSUKO		10:10~10:40 リセットピラティス ASAMI		10:10~10:40 デトックスリンパケア AYAKO		10:10~10:40 シェイプJijyu MITSUE		9:15~9:45 リセットピラティス YUKO	9:30~10:15 パーソナル45 MANA	9:15~9:45 レッグスリム♥ KANA	9:30~10:15 パーソナル45 ASAMI	
	10:45~10:55 10分Jijyu		10:45~10:55 10分ペナ		10:45~10:55 10分Jijyu		10:45~10:55 10分ストレッチ		9:55~10:25 カーディオファイト YUKO		9:55~10:25 引締めチューブ KANA		
	11:05~11:35 パレエSHAPE NATSUKO		11:05~11:35 リズムコア ASAMI		11:05~11:55 ピラティス45 AYAKO		11:05~11:35 PENALTYBOX MANA		10:35~11:20 YOGA45 MANA	10:40~11:10 Pストレッチショート YUKO	10:35~11:20 カーディオファイト45 KANA		
	11:45~12:15 引締めチューブ ASAMI		11:45~12:15 シェイプJijyu MITSUE		12:05~12:35 カーディオファイト YUKO		11:45~12:15 YOGA MANA		11:30~12:00 シェイプJijyu YUKO		11:30~12:15 ピラティス45 ASAMI		
	12:25~12:55 リズムスロー ASAMI	13:00~13:45 パーソナル45	12:25~12:55 デトックスリンパケア MITSUE	13:00~13:45 パーソナル45	12:40~13:10 すっきりストレッチ YUKO		12:25~12:55 引締めチューブ MANA		12:10~12:40 空手SHAPE MANA		12:25~12:55 リズムコア ASAMI		
		14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45			13:00~13:45 パーソナル45		13:00~13:45 パーソナル45
		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45			14:00~14:45 パーソナル45		14:00~14:45 パーソナル45
		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45			15:00~15:45 パーソナル45		15:00~15:45 パーソナル45
		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45		17:00~17:45 パーソナル45			16:00~16:45 パーソナル45		16:00~16:45 パーソナル45
	19:00~19:30 リズムスロー ASAMI		19:00~19:30 リセットピラティス YUKO		19:00~19:30 引締めチューブ MISAKI		19:00~19:30 YOGA MANA		19:00~19:30 YOGA MANA				
	19:40~19:50 10分Jijyu		19:40~19:50 10分ペナ		19:40~19:50 10分Jijyu		19:40~19:50 10分ペナ		19:40~19:50 10分ペナ				
	20:00~20:45 カーディオファイト45 KANA		20:00~20:30 シェイプJijyu YUKO		20:00~20:30 デトックスリンパケア MISAKI		20:00~20:30 リズムコア ASAMI		20:00~20:30 リズムコア ASAMI				
	21:00~21:30 引締めチューブ KANA		20:40~21:10 すっきりストレッチ MISAKI	20:45~21:15 Pストレッチショート YUKO	20:40~21:10 シェイプJijyu MISAKI		20:40~21:10 リセットピラティス ASAMI		20:40~21:10 リセットピラティス ASAMI				
						21:20~21:50 Pストレッチショート MISAKI				21:15~22:00 パーソナル45 ASAMI			

【営業時間】
 平日 10:00~14:00
 18:00~22:00
 土日祝 9:00~14:00 ※月曜日 休館日

Freedom women's fitness
 042-306-2410
<https://freedom-gym.com/>
 各種お問い合わせはお気軽にどうぞ!



【フィットネスをもっと楽しんでほしいから!!】

トキノサイクリングフィットネスもお気軽にご利用いただける相互利用チケット販売中♥

Freedomメンバー特別価格 3枚セット ¥5,400

1回あたり ¥1,800とお得! ※通常都度利用¥3,000 ※全て税別

HAPPYワークアウト★お友達を誘うなら!
 木・金はレッスン無料体験DAY